

このままでは終われない
～悲願の**金**メダルを目指そう～



チャレンジデー 2019

2019年5月29日(水)

チャレンジデー2018は
4,630人が参加し、
40.8%の参加率でした。



自分にあった運動を
みつけて運動習慣を
身につけましょう！

佐久穂町チャレンジデー2019の詳細については
次のページをご覧ください。

佐久穂町チャレンジデー実行委員会 事務局
健康福祉課 (86-2528) 生涯学習課 (86-2041)

チャレンジデーとは？



人口の規模がほぼ同じ自治体同士が、**当日 午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続した運動やスポーツ**などを行った住民の「参加率 (%)」を競い合うスポーツイベントです（今年の特戦相手は現在未定です）。

どこで運動するの？

自宅や学校、職場、スポーツ施設など、町内であればどこでも参加できます。

誰が参加するの？

チャレンジデー当日、町内にいる人なら、年齢や性別を問わず**誰もが気軽に参加**できます。（町内事業所の就労者や観光客も対象です）



運動したらどうする？

運動したら報告を！

報告方法は、電話やFAX、メール、ウェブサイトなどを計画しています。詳しくは、後日、配布予定の「報告用紙」をご確認ください。

何回でも参加(報告)できるの？

「報告は1人1回です（ダブルカウントの禁止）
ルール上、長時間もしくは複数回運動をしても、報告できるのは1人1回です。

みんなで目指そう！！ 「参加率60%で金メダル※」

※チャレンジデールールより



運動等をしたら、ぜひご報告ください

普段から運動をしている方から、「なぜこの日だけ、わざわざ報告をしなくてはいけないのか？」とのご意見がありました。日頃実施している運動でかまいませんので、ルールに賛同していただき、報告をお願いします。



できるかぎり多くの人に声をかけ、運動の楽しさを一緒に体験しましょう！

上記は昨年の対戦相手、羽後町の参加率向上の秘訣です。ご家族やご近所さん、ご友人、職場の仲間などに声をかけ、運動をするきっかけにしてみませんか？

佐久穂町チャレンジデー2019 実行委員会（順不同）

佐久穂町、教育委員会、区長会、体育協会、スポーツ推進委員会、商工会、高齢者クラブ連合会、千曲病院